広報 おたり 2023 9

Public relations magazine Otari village　September 2023 No.565　発行：小谷村役場

信州小谷太鼓のみなさんが 第26回日本太鼓ジュニアコンクール 長野県大会に出場しました

信州小谷太鼓　Young共（やんども）（準優勝）

［おもな内容］

2 空き家バンク登録物件を募集します

令和6年4月採用予定の職員を募集します

信州小谷太鼓　ちょこみそ

空き家バンク登録物件を募集します

村では、平成24年度から空き家バンク制度を開始しました。

空き家を「売りたい・貸したい」という方と「買いたい・借りたい」という方の橋渡しを行っています。

「売りたい、貸したい空き家がある」という方は、ぜひ空き家バンクに登録ください。

家は人が住まなくなると、あっという間に老朽化が進みます。家屋の維持のためにも、入居者に管理してもらう気持ちで貸し出してみてはいかがでしょうか。また、空き家の家賃収入を固定資産税の支出などに充てるなどのメリットもあります。

地域に空き家が多くなると、防犯・防災上の問題や集落の景観悪化の問題が心配されます。また、人が移り住むことで、地域の活性化にも繋がります。

これまでの12年間での実績は登録物件64件に対し、28件のマッチングとなっています。

すぐ住める状態の程度の良い家屋については好評につき、早々に成約しております。空き家の活用（売却・賃貸）をお考えの方は、ぜひ一度ご相談ください。

空き家バンクの詳細については二次元コードをご覧いただくか役場集落支援係までお問合せください。

https://www.vill.otari.nagano.jp/www/contents/1682315157318/index.html

■お問い合わせ
観光地域振興課集落支援係
☎82-2589
✉iju@vill.otari.lg.jp

小谷村こども家庭センターよりお知らせです

子育て援助活動支援事業《ファミリー・サポート・センター》開始について

現在小谷村では、住民福祉課健康推進係と教育委員会子育て支援係が連携し、小谷村子育て世代包括支援センターを設置しています。子育て世代包括支援センターではすべての妊産婦からこどもとその家族のサポート（母子保健）を行っています。更に、子育て支援係では小谷村子ども家庭総合支援拠点も設置し、より専門的なサポートが必要な妊産婦・こどもとその家族へのサポート（児童福祉）も行っています。

令和5年4月に子ども家庭庁が設置され、全国の市町村へ「こども家庭センター」の設置が努力義務とされています。当村では令和6年4月より、小谷村こども家庭センターの設置を行う予定です。小谷村こども家庭センターでは、子育て世代包括支援センターと子ども家庭総合支援拠点の業務を見直し、妊娠期から18歳までのより切れ目のない一体的な支援を実施することを目的としています。

また、センター設置に伴い、新たな事業として令和6年4月より「子育て援助活動支援事業」（ファミリー・サポート・センター）を開始する予定です。ファミリー・サポート・センターについてチラシと申込書を綴じ込めてありますので、御一読ください。

■お問い合わせ
教育委員会子育て支援係
☎82-2001
（内線195）

小谷村職員採用試験

令和6年4月採用予定の職員を次のとおり募集します

①職種・募集人員
一般行政（初級）…若干名
社会福祉士　…若干名

②申込締切日
令和5年9月13日（水）まで。（土・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時まで）
郵送による場合は、締切日までに到着したものに限ります。

③第一次試験日・会場
令和5年10月15日（日）
小谷村役場

■お問い合わせ
総務課庶務係
☎82-2024

※募集要綱は、総務課窓口又は村のホームページにてご確認ください。

地域包括支援センターからのお知らせ

地域であなたの「力」を活かしませんか？

「生活支援サービス従業者等養成研修」受講者募集～

北アルプス広域連合では、高齢者の生活支援の担い手の養成を目的とした研修を開催します。

日　時　10月12日（木）・20日（金）・27日（金）3日間（救命入門コース含む）

場　所　大町市総合福祉センター（10月27日は小谷村役場）

申込〆切　9月22日（金）

問合せ・申し込み　小谷村地域包括支援センター

住み慣れた地域での支えあい活動を支援していただける方、介護の仕事に興味のある方、勉強したい方など、どなたでもどうぞお気軽にご参加ください。

＊北アルプス広域連合の指定を受けた訪問型・通所型サービスA事業所等での従事ができる資格を取得できます。

■お問い合わせ
地域包括支援センター
☎82-3135

令和5年度「戦没者並びに満州開拓犠牲者追悼式」の開催について

令和5年度戦没者並びに満州開拓犠牲者追悼式を開催いたします。

御遺族各位には案内通知を送付しておりますので、ご確認のうえ、ご参列をお願い申し上げます。また、追悼式終了後に慰霊祭を執り行いますので、併せてご参列をお願いいたします。

なお、ご参列にあたり送迎が必要な場合は役場福祉係までご相談ください。

■期　日
令和5年9月15日（金）
午前9時から

■会　場
おたり開発総合センター
多目的ホール

■お問い合わせ
（追悼式に関すること）
役場住民福祉課福祉係
☎82-2582
（慰霊祭に関すること）
小谷村社会福祉協議会
☎82-2430

大北高等職業訓練校 訓練生募集

大北高等職業訓練校では、次のコースの訓練生を募集します。

観光ビジネス科（外国語）

●実践英会話コース（入門編）
日時　10月～12月　全10回
毎週月曜日
午後2～4時

●実践英会話コース（基礎編）
日時　10月～12月　全10回
毎週月曜日
午後6時30分～8時30分

●韓国語コース
日時　10月～12月　全10回
毎週月曜日
午後6時～8時

観光ビジネス科共通事項

■定員　5名以上で開講
■受講料　各25，000円
■申し込み
9月29日（金）までに電話または直接訓練校へお問い合わせください。
■お問い合わせ
大北高等職業訓練校
☎22-5050

電子計算機科（パソコン）

●初心者コース
日時　10月～翌年3月　全18回
毎週月曜日
午後6時～9時

●ビジネス実践コース
日時　10月～翌年3月　全18回
毎週水曜日
午後6時～9時

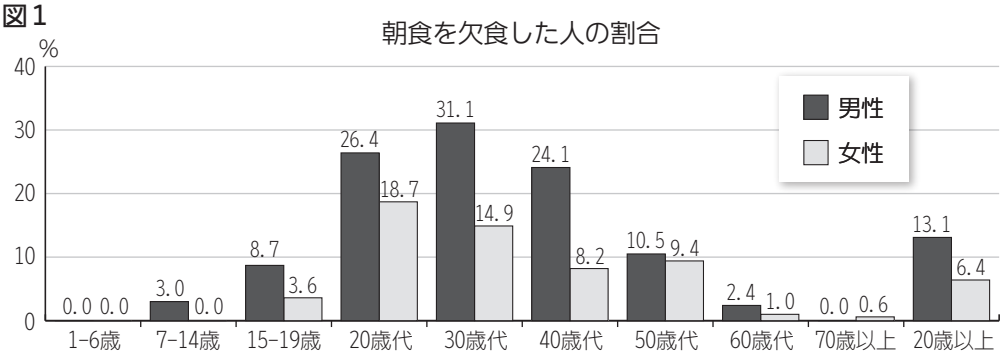
電子計算機科共通事項

■定員　5名以上で開講
■受講料　各39，800円
■申し込み
9月29日（金）までに電話または直接訓練校へお問い合わせください。

まめまめ知識 No.114

朝食食べていますか？
～朝食食べるとこんないいことが!?～

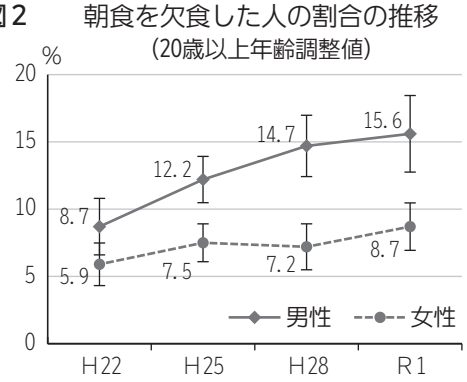
図1



※図１・図２の朝食を欠食した人とは、以下に当てはまる方です。
- 何も食べない
- 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などのみ食べた場合
- サプリメントや栄養ドリンクのみ摂取した場合

長野県「県民健康・栄養調査（R元年度）」より

図2



「朝はギリギリまで寝ていたい」「朝から食べる気がしない」といった理由で、朝食を食べる習慣がない人は少なくないのではないでしょうか。朝食を食べることは体のリズムを整えたり、便通を良くする効果などがあると言われています。

図1を見ると、朝食の欠食率は年代別では20～40歳代で多くなっており、男性では30歳代が最も多く、女性では20歳代が最も多くなっています。さらに図2を見ると性別問わず朝食を摂らない方の割合が年々増加していることが分かります。

近年、生活習慣病という言葉をよく耳にするようになりましたが、生活習慣病は若い世代からの予防が大切です。規則正しくバランスのとれた食事を摂るだけでなく、朝食を欠かさないことも糖尿病や脳梗塞、心筋梗塞といった生活習慣病の予防のひとつになるとされています。

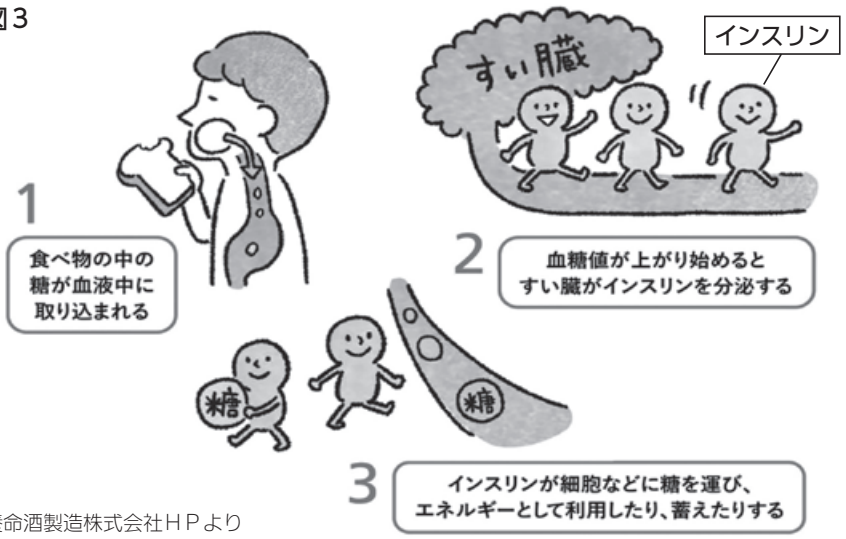
では朝食を欠かさず食べることがなぜ生活習慣病予防になるのでしょうか？

肥満や糖尿病の観点に絞って考えてみます。

糖尿病や肥満とよく関係しているのはインスリンというホルモンです。インスリンと聞くと「血糖値を下げるもの」と想像される方も多いのではないでしょうか？血糖を下げる仕組みについて図3をご覧ください。

インスリンが血糖値を下げてくれるのは、血液中の糖分を細胞に運んでくれるためだということが分かります。インスリンが糖分を細胞に運びすぎると、細胞がエネルギーを蓄えすぎてどんどん大きくなってしまい、肥満につながります。そしてインスリンも無限に出続けるわけではなく、生涯で分泌できる量は人それぞれですが決まっています。血糖値が高い状態が続くと、最初のうちは血糖値を下げられるものの、インスリンが不足してくると血糖値を下げられなくなります。こうして糖尿病へとなっていくのです。

図3



養命酒製造株式会社ＨＰより

人間の身体はできる限り血糖値を一定に保とうと調整をしています。朝食を抜く等して食事の回数が減ると、身体が糖を欲しているために急激に血糖値が上がり、それを下げようとインスリンをたくさん使ってしまいます。限りあるインスリンを使い続けられるようにするためには、血糖値の変動が少ない食生活を送ることが大切なのです。その一つとして朝食を食べることも必要なことなのです。

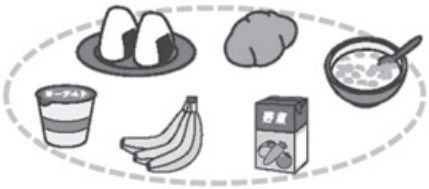
さらに朝食を食べることでインスリン分泌のリズムも整うとされています。

これから朝食を食べ始めようという方へ

食事をしっかり作ろうというのは大変かもしれません。何も食べないより何か食べることが大切なため、「これならできそう」という簡単なことから始めて継続するのが大切です。

はじめはバナナ、牛乳、野菜ジュース、ヨーグルトなどから始め、余裕が出てきたら「パンとサラダに目玉焼き」や「ご飯と焼き魚に味噌汁」など主食、主菜、副菜を組み合わせて摂れるように意識していきましょう。

簡単に食べられる朝食を準備しよう



■お問い合わせ
住民福祉課健康推進係
☎82-2570

「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」が9月20日（水）から全国で2種類同時発売されます

今年のハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて5億円！

1等　3億円×12本
前後賞各　1億円×24本
※当せん本数は発売総額360億円・12ユニットの場合

同時発売のハロウィンジャンボミニは、1等・前後賞合わせて5千万円！

1等　3千万円×50本
前後賞各　1千万円×100本
※当せん本数は発売総額150億円・5ユニットの場合

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。なお、宝くじ販売店は「宝くじ公式サイト」で検索が可能です。

https://www.takarakuji-official.jp/

ハロウィンジャンボは、パソコンやスマホから24時間いつでも購入可能です。会員登録の住所が長野県であれば、収益金は長野県に配分されます。

■**発売期間**　令和5年9月20日（水）から10月20日（金）まで
■**抽せん日**　令和5年10月27日（金）
■**金額**　各1枚300円

※昨年のハロウィンジャンボ宝くじ（第939回全国自治宝くじ）及びハロウィンジャンボミニ（第940回全国自治宝くじ）の時効（令和5年11月1日（水））が迫っておりますのでお忘れなく。

「土地家屋調査士の行う不動産表示登記無料相談会」大町会場開催のご案内

開催日　令和5年10月28日（土）

相談内容
①土地の境界、表示登記に関する悩み
②建物に関する登記等の悩み

会場　大町市総合福祉センター

時間　受付午後1時より
終了午後4時まで
（相談時間1件30分を目途に）

※なお当日は混雑も予想され、お待ちいただく場合も考えられますので、予めご予約頂き、お越しくださることをお勧めします。

ご予約は
・受付窓口
長野県土地家屋調査士会
事務局
☎026-232-4566

・受付時間
午前9時～午後5時
（正午～1時を除く）

■お問い合わせ
長野県土地家屋調査士会
大町支部
支部長　鈴木良介　宛
☎0261-23-7066

《参加費無料》スマホ活用講座・相談会

【要予約（先着10名様）・参加費無料】

毎週月曜日『おたりつぐら』で開催中
午前10：00～12：00

日時		講習内容
9/4	10:00～	地図アプリの利用方法
	11:00～	インターネットの利用方法
9/11	10:00～	アプリのインストール方法
	11:00～	SNSの使い方（LINEなど）
9/25	10:00～	メールの利用方法
	11:00～	健康保険証利用の登録・公金受取口座の登録（応用講座）※マイナポイント申請

※定員になり次第、受付を終了する場合がございます。

電　話　**050-5211-6333**（ゴッツイイ　ムササ）

メール　**info-otari@pxc.jp**

オンライン予約　https://bit.ly/3rYbEyb(QRコードでもOK)

自主放送番組（11ch、12ch）視聴アンケートにご協力お願いします。

サービスの品質向上を目的として、村民向け**視聴アンケート**を実施しております！みなさまのご協力をお願いいたします。
恐れ入りますが、こちらのQRコードからアンケートにご協力お願いいたします。（所要時間：約5分）

新番組「おたりニュース」 1日4回、6・10・14・19時台の番組に続けて放送

３分で小谷に関する出来事を伝えるニュース番組が始まりました。
旬の風景やイベント情報など、取材依頼をぜひお寄せください。

小谷村CATVインターネット事務局　小谷村大字中小谷丙131 小谷村役場2階
電話：050-5211-6333 ／ Mail：info-otari@pxc.jp　営業時間(平日)： 9:00～17:00
Wireless Communications | (((WICOM))) | **ワイコム株式会社**　PXC **フェニックスコミュニケーションズ株式会社**

村営水道「指定給水装置工事事業者」の指定を行いました

小谷村営水道指定給水装置工事事業者規則第４条第１項の規定による指定の申請により、新たに下記事業者を指定しましたのでお知らせします。

新規指定事業者	連絡先	有効期限
株式会社カネカ 新潟県糸魚川市大字能生7147番地1	☎025-566-3602	令和10年８月８日まで

※水道工事（新設・増設・改造及び修繕）は必ず村が指定した指定給水装置工事事業者で行ってください。村指定給水装置工事事業者は、小谷村ホームページ又は役場水道係で確認できます。

■お問い合わせ
建設水道課水道係
（☎82 - 2583）

令和５年度 小谷村農業委員会定例会のお知らせ

次回の開会予定
９月20日（水）
午前９時から

■お問い合わせ
小谷村農業委員会事務局
（観光地域振興課農林係）
☎82 - 2588

今月の納税 ９月

税目 国民健康保険税
期別 ４期
納期限 10月２日（月）

税目 後期高齢者医療保険料
期別 ３期
納期限 10月２日（月）

口座振替を指定されている方は９月25日（月）に振替えますので、口座の残高をご確認ください。25日の定期振替ができなかった方は、10月10日（火）に再振替をさせていただきます。

交通安全啓発日について

■お問い合わせ
大町地区交通安全協会小谷支部事務局
総務課庶務係　☎８２ - ２０２４

＊毎月５日と20日は「交通安全の日」です。
＊４のつく日（４日・14日・24日）は「シートベルト・チャイルドシート啓発の日」です。

交通事故防止のため、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践をお願いします。

令和５年９月発行　■人口 2,639 人　男 1,364 人　女 1,275 人　■世帯数　1,215 戸（R５.８.31 現在）
■小谷村役場　電話 0261-82-2001　ホームページアドレス https://www.vill.otari.nagano.jp